

Hummus

Pro Person:

1 Dose Kichererbsen (Gesamtfüllgewicht 400g)

1-2 Knoblauchzehen

Saft einer halben Zitrone

½ TL Salz

½ TL Kümmel

1 EL Tahin

1-2EL Olivenöl



Zubereitung:

Die Kichererbsen nicht abtropfen lassen, sondern alle Zutaten zusammen pürieren. Mit etwas Olivenöl servieren.

Tipps:

- Dies ist nur das Grundrezept für Hummus. Ihr könnt es durch diverse Zutaten wie Paprikapulver, Minze, Sesam, Kreuzkümmel, Tomatenpulver, Rosmarin,... aufpeppen. Probiert euch einfach an einem kleinen Teil Hummus aus. Wenn euch euer Hummus zu langweilig wird, schaut doch mal im Supermarkt, was dort noch an Gewürzen im Hummus landet und probiert diese Zutaten selbst zuhause aus.
- Ich habe mir das Abtropfen der Kichererbsen immer erspart. Wenn ihr aber das Kichererbsenwasser (Aquafaba) darin für veganen Eischnee nutzen möchtet, könnt ihr auch 50ml Aquafaba auffangen und durch 50ml kaltes Wasser ersetzen.
- Den Hummus esse ich super gerne zu Gemüsesticks, Falafeln, Wraps und einfach abends aufs Brot mit Tomate oder Gurke drauf.

